



# Educación en ética y en valores

Mes de Marzo-2015

Testigos de la Esperanza de la Alegría y del Amor:

Seguimos a Jesucristo, nuestro Amigo y Salvador.

**Mirando hacia adentro - Amabilidad - Dialogo - Escucha.**

## Mirando hacia adentro:

¿Procuro ser atento y cordial en mi relación con los demás?

¿Utilizo expresiones, gestos, miradas adecuadas?

¿Soy oportuno y claro en mis intervenciones?

¿Escucho con respeto y atención; escucho antes de hablar; argumento y critico con franqueza, pero sin cinismo ni ironías?

¿Creo en el diálogo como un instrumento eficaz para solucionar los conflictos?

¿Evito discutir o alzar la voz controlando mis emociones?

¿Estoy dispuesto a rectificar cuando ello sea necesario?

¿Recuerdas algún momento en el que por tus reacciones impulsos primeros o falta de una buena comunicación..., la embarraste, te viste en algún conflicto, e incluso llegaste a sufrir un penoso disgusto?

Vuelve a recordar el cómo lo podrías haber evitado y proponte mejorar en adelante.

## La amabilidad:

Es lo mismo que la actitud amable, complaciente, afectuosa, servicial.

Es una faceta del amor, expresada por los deseos de respetar, valorar, aceptar a los demás, dignificarlos y tolerarlos como son; es forma de irradiar amor y un claro signo de madurez y grandeza de espíritu.

Procura tener la sonrisa a flor de labios; muestra interés por las cosas de los demás y está dispuesto a ayudar.

¿Irradias por doquier ese calor humano?

La persona amable irradia felicidad, espíritu sereno, seguridad, alegría, confianza.

Sin amabilidad, jamás se dará la convivencia sana, ni la felicidad.

Irradia optimismo y alegría en todas tus actividades. Ten siempre mensajes de afecto y comprensión. Saluda siempre con un gesto o mirada amable, con una sonrisa; haciéndole sentir a la otra persona que es alguien importante y que nos necesitamos de los demás para subsistir y para triunfar. Incluso pregunte por la salud del otro por sus intereses y tenga en cuenta sus fechas especiales y aniversarios, etc...

### Diálogo:

Implica aceptar a las personas aunque discrepemos de sus ideas.

El diálogo plantea siempre un intercambio enriquecedor en el que jamás se dan vencedores ni vencidos.

En el diálogo, no se nos pide renunciar a las propias creencias si no, el contribuir al mejor entendimiento. El diálogo, es defender las ideas con argumentos y de forma decente y elegante; no es una discusión, el dialogo. El dialogo consiste en hablar con amabilidad y moderación. En el diálogo y con el diálogo, todos ganan; resulta un gran medio de escucha y de reflexión. Es un gran medio de expresar la propia emociones con prudencia autocontrol y claridad.

En todo diálogo jamás se emite juicios de valor sobre el otro, así se logra el mejorar nuestras relaciones interpersonales y nos evitamos muchos conflictos.

El diálogo debe ser un instrumento conciliador sin prejuicios ni beligerancias; se trata de defender con firmeza y razones válidas la forma de ver las cosas.

### Escuchar:

Tenemos dos oreja y una sola boca; justamente para escuchar más y hablar menos.

Escuchar es mantener atención y captar lo que otros dicen tratando de aprender el mensaje que nos quieren dar.

A veces es necesario pedir aclaraciones; eso es saber escuchar.

Al escuchar mantenemos abierto el diálogo y evitamos malos entendidos y conflictos. El saber escuchar implica más esfuerzo mental y con concentración que el simple acto de hablar.

El que no sabe escuchar pierde el tiempo y se lo hace perder al que habla o expone...

Demuestre, con su actitud de respeto e interés la importancia de quien habla; sonría y muestre cara amable hacia quien le habla.

Quien habla, siembra; quien escucha,... cosecha.